



Ottolenghi  
**FLAVOUR**

Yotam Ottolenghi Ixta Belfrage

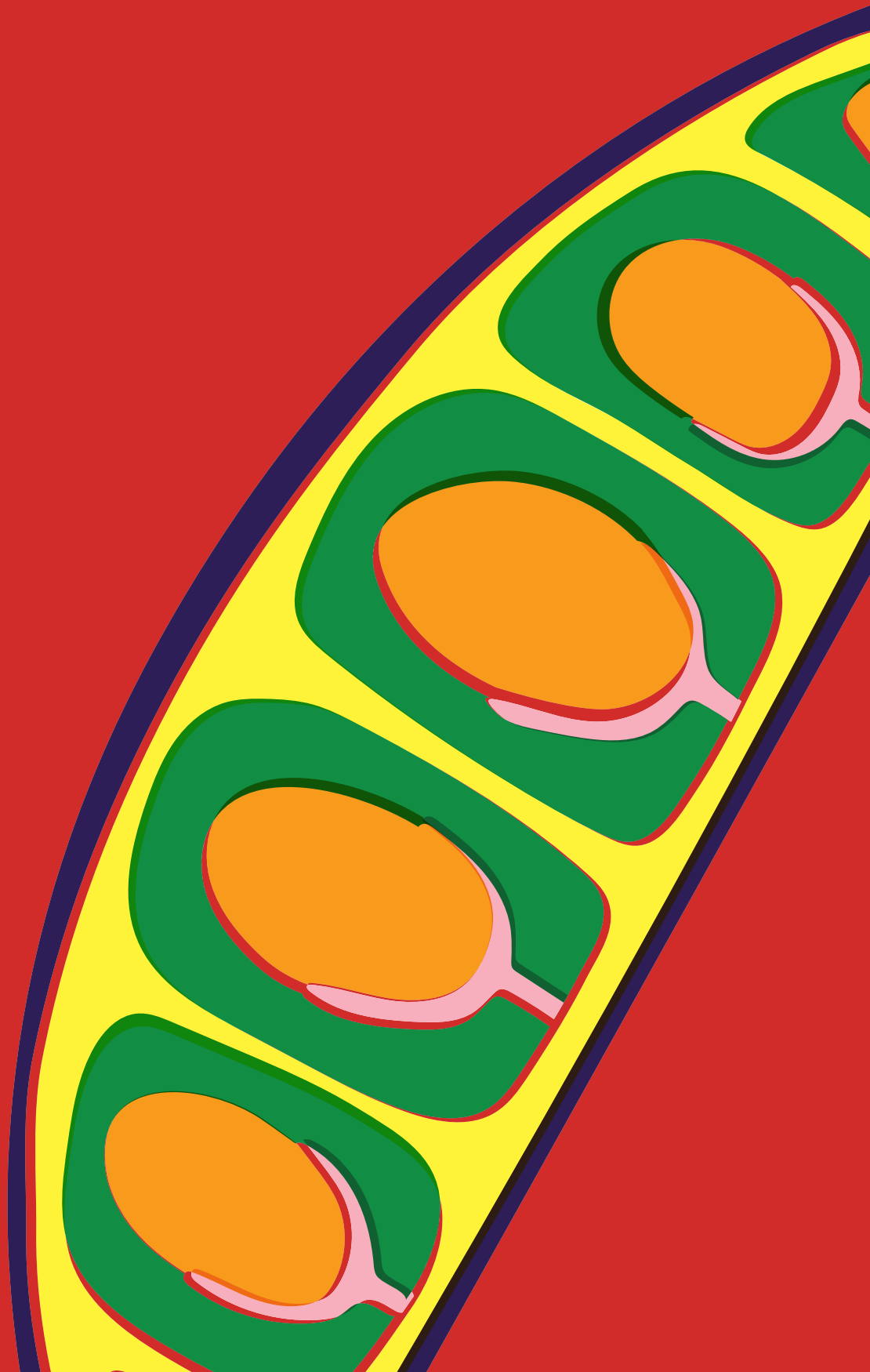
Met Tara Wigley  
Fotografie Jonathan Lovekin

FONTAINE UITGEVERS

# INHOUD

INLEIDING	6
<i>FLAVOUR'S</i> 20 INGREDIËNTEN	16
<b>BEREIDINGSWIJZEN</b>	<b>22</b>
Blakeren	37
Bruinen	50
Infuseren	76
Rijpen	93
<b>COMBINATIES</b>	<b>116</b>
Zoetheid	131
Vetheid	151
Zuurheid	171
Chili-hitte	196
<b>PRODUCTEN</b>	<b>212</b>
Paddenstoelen	227
Lookfamilie	242
Noten en zaden	260
Suiker: fruit en drank	278
SMAAKBOMMEN	297
MAALTIJDSUGGESTIES EN FEESTMAALTIJDEN	300
REGISTER	308
DANK	316







# BEREIDINGS- WIJZEN

Een van de methoden om de smaak van een groente spannender te maken is hem voor of tijdens het koken op de een of andere manier te bewerken. In *FLAVOUR* hebben we ons toegelegd op vier bereidingstechnieken: blakeren, bruinen, infuseren en rijpen ofwel fermenteren. Aan de hand hiervan laten we zien hoe de toepassing van hitte, rook of het verstrijken van de tijd de smaak van een groente of een ander ingrediënt aanzienlijk kan veranderen, naar voren kan halen of intenser kan maken. Kortom, deze technieken tonen aan hoe we de smaak kunnen oppeppen zodat alles nog lekkerder wordt.

De recepten zijn ingedeeld naar het belangrijkste bereidingsproces, maar er gebeurt vaak meer dan één ding in hetzelfde gerecht. Een voorbeeld: hoewel de olie en de bonen in de LIMABONEN IN GEROOKTE-CASCABEL-OLIE (blz. 41) met een aanzienlijke hoeveelheid pittige ingrediënten zijn *geïnfuseerd*, zorgt vooral het feit dat deze smaakgevers flink zijn *geblakerd* ervoor dat het gerecht zo opvallend is. Dat is de aard van groenten: gevarieerd, veelzijdig, briljant; ze zijn er in vele vormen en maten en kunnen op heel veel verschillende manieren bereid worden. Het is echter nuttig om de processen een voor een te bekijken als u gaat nadenken over de manier waarop u een groente meer smaak kunt geven.

## BLAKEREN

In het begin was er vuur. We hebben het hier niet over het begin der tijden. We denken nu aan Yotams vroegste herinneringen aan ‘koken’. Het ging om een aardappel die met een paar uien in een open vuur werd gelegd op de joodse feestdag Lag Ba’Omèr, wanneer er echte vuren op het land worden ontstoken. Ondanks alle goede bedoelingen voltrok Yotams spiritueel ontwaken zich niet door het licht, maar door die simpele aardappel: hij schroeide zijn achtjarige vingers aan een stukje gloeiend houtskool toen hij de dikke zwarte schil van de aardappel af wilde trekken. Het stomend hete, zachte en wollige vruchtvlies, zwart gespikkeld en met een volle, zoete en rokerige smaak, was elke blaar op zijn beide duimen meer dan waard. Het was een epische openbaring.

Een andere grote ‘primeur’ op kookgebied stamt uit de begintijd van Ottolenghi, toen een eenvoudige salade van geroosterde broccoli, met schijfjes knoflook en rode chilipeper, zich snel en stevig op het menu verankerde. Het is nu tien jaar later en hij is er nog steeds. Onze gasten – velen van hen vertellen ons dat ze eigenlijk nooit broccoli aten, tot ze hem gingen roosteren – willen niet dat we de

### DAT IS DE KRACHT VAN HITTE, ROOK EN ENKELE STRAKKE ZWARTE STREPEN

salade van het menu halen. Voor velen is de ervaring hoe broccoli kan smaken een enorme openbaring. Dat is de kracht van hitte, rook en enkele strakke zwarte strepen.

Dus wat is eigenlijk het geheim achter dit roosterproces?

De techniek is relatief simpel te begrijpen. De directe toepassing van hitte op de buitenkant van het ingrediënt veroorzaakt een chemische verandering. De aminozuren en suikers herschikken zichzelf op celniveau. Dit leidt tot een concentratie van smaken die, op hun beurt, zorgen voor een heerlijke complexiteit en voor bittere en zoete smaken. Daarbovenop ontstaat er een ‘bonus’-aroma, afkomstig van de rook die wordt afgegeven doordat de schil wordt geschroeid, en dat onweerstaanbaar is.

De mate waarin deze veranderingen zich voltrekken hangt af van de aard van wat er wordt geroosterd (de grootte, het watergehalte, het suikergehalte), hoe lang het op het vuur blijft, en in welke mate het wordt gegaard voor of nadat het op het rooster is gelegd. Sommige groenten, zoals de ‘bepaalde’ broccoli maar bijvoorbeeld ook bloemkool en spruitjes, moeten voor het roosteren eerst heel kort worden gegaard. We blancheren ze liefst kort in water zodat de hitte tot de kern doordringt voor we ze grondig droog maken en ze met een beetje olie bestreken op de grill leggen. Andere groenten worden lekkerder als ze eerst in de pan worden geroosterd en in de oven kunnen nagaren. Deze methode is geschikt voor de wat robuustere, stevige groenten zoals pompoen, zoete aardappel, biet en enkele koolsoorten.

Voor andere groenten is alleen roosteren voldoende: producten als peultjes en andere groene erwten en bonen (zie LANGZAAM GEGAARDE GEBLAKERDE SPERZIEBONEN, blz. 49), dunne plakken venkel, tomaten of courgettelinten. Ze kunnen ingevet met een scheutje olie rechtstreeks en slechts een paar seconden in de pan worden gelegd zonder ze verder te garen. De algemene regel is dat producten die

zo op zich, rauw, gegeten kunnen worden, voldoende hebben aan dit korte contact met de pan om hun volledig rokerige smaak te bereiken zonder ze extra te verhitten of te marinieren. Zoet, stevig fruit is hier ook heel geschikt voor, zoals de **GEGRILDE PERZIKEN EN SNJBONEN** (blz. 37).

Het is na het roosteren heel effectief om de nog hete groenten in een bad te leggen van smaakgevers en olie, waarbij de rook door de olie zal trekken, en de



olie als gevolg van deze interactie op zijn beurt krachtiger van smaak zal worden. Tegelijkertijd is de groente zelf meer geneigd om de aroma's op te zuigen van knoflook, limoen of wat er dan ook in de vloeistof zit als de groente net uit de pan is gehaald. Dit dubbele resultaat wordt behaald bij de **PADDENSTOELN IN DE HUMMUS MET GEKONFIJTE KNOFLOOK EN GEGRILDE PADDENSTOELN** (blz. 234).

Een grillpan is ideaal om groenten die een hoofdrol in het gerecht spelen in te blakeren – de grillstrepen zijn de kenmerken van een goed geblakerd ingrediënt – maar het is ook een goede manier om smaakgevers en andere sterk smakende producten een rooksmak te geven die zich ook naar alle andere ingrediënten zal uitbreiden. Veel sauzen, salsa's, gearomatiseerde oliën en marinades worden gemaakt door ingrediënten zoals chilipepers, gember, citrusschil, harde kruiden en specerijen eerst te roosteren zodat ze vervolgens hun heerlijk rokerige smaak aan van alles af kunnen geven. Een Marie Rose-saus die wordt gebruikt om bijvoorbeeld de **SCHNITZELS VAN PUNTPAPRIKA** (blz. 146) in te dippen, ontsnapt aan het lot een mierzoete mayonaise voor de beroemde garnalencocktail te worden door de toevoeging van goed geblakerde, diep rokerige tomaten en chilipepers.

Met goed keukengerei is het magische effect van grillstrepen heel eenvoudig te verkrijgen. U kunt in een koekenpan of sauteerpan simpelweg een mooie basislaag op groenten aanbrengen, wat we vaak doen als het recept niet vraagt om strakke grillstrepen en als er in het garingsproces nog andere stappen volgen. In de meeste gevallen echter, en als u geen barbecue klaar heeft staan, is de aanschaf van een zware gietijzeren geribbelde grillpan zeer aan te bevelen. Deze houdt de hitte heel goed vast en zorgt ervoor dat u de groenten kunt schroeien op temperaturen die



in een gewone keuken zelden worden bereikt. Zo'n pan zal de tand des tijds doorstaan en zal niet kromtrekken of barsten door de intense hitte.

Behalve de pan heeft u ook een tang met een lange handgreep nodig, waarmee u alles wat op de grill ligt gemakkelijk kunt omkeren. Ook goede ventilatie is van groot belang: Zet de ramen open! Zet de deuren open! Schakel de afzuigkap in!

Tot slot is er nog een iets andere methode die zeer de moeite waard is om te noemen als u uw eten graag een sterk geblakerd, rokerig aroma wilt geven, en dat 'op natuurlijke wijze' wilt doen: leg de ingrediënten simpelweg in de open vlam van het fornuis. Hoewel we deze methode in geen van de recepten in dit boek gebruiken (het vereist een flinke poetsbeurt van het fornuis als het tijd is om op te ruimen), werkt dit met sommige groenten heel goed, het bespaart tijd en zorgt voor een nog vollere smaak dan wanneer u een pan gebruikt. Paprika's hebben veel baat bij deze methode (zie de POLENTA VAN VERSE MAIS MET GEBLAKERDE PAPIKA'S, blz. 140), maar wilt u eerst experimenteren dan zijn aubergines de groente bij uitstek; u kunt ze 15 minuten in een open vlam leggen. Als u deze aubergines

**OOK IS EEN GOEDE VENTILATIE  
NOODZAKELIJK: ZET DE RAMEN OPEN! ZET DE  
DEUREN OPEN! SCHAKEL DE AFZUIGKAP IN!**

gebruikt in de GEBLAKERDE-AUBERGINESOEP MET KRUIDEN (blz. 42), de PARTEN IJSBERGSLA MET ROKERIGE AUBERGINECRÈME (blz. 38) of in baba ganoush, zullen de gerechten u daar dankbaar voor zijn.







